

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.2	4.5	186
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:				20.9	24.7	83.6	645

TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2	237
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā:				20.9	26.0	69.7	604

TK Nr.	Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
1958	Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.5	32.9	332
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
54	Kefirs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				25.4	26.8	70.0	622

TK Nr.	Ceturtdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	11.9	16.1	19.9	276
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				23.4	27.7	63.4	607

TK Nr.	Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
2335	Svaigas tomātu daiviņas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				15.6	27.2	78.4	611

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	106.2	132.4	365.1	3090

Sastādīja

Apstiprinu

Malnoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
149	Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.7	16.5	5.9	215
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				23.8	29.3	100.2	765

TK Nr.	Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				24.5	28.4	87.5	713

TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.6	43.2	399
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				28.4	29.7	92.6	748

TK Nr.	Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2445	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)	12.9	17.3	25.9	316
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				25.5	29.9	87.3	718

TK Nr.	Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
2335	Svaigas tomātu daiviņas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				18.6	29.3	98.9	720

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	120.8	146.6	466.6	3663

Sastādīja

Apstiprinu